

## Artikel 3: Neofobi og kræsenhed

Neofobi betyder ”frygten for det nye” og er i forhold til mad det at være bange eller skeptisk overfor ny mad, som man ikke kender. Kræsenhed er til forskel fra neofobi en skepsis overfor mad, som man kender.

### Hvorfor være bange for mad?

Neofobi, altså det at være modvillig overfor ny mad, kan være gavnlig i forbindelse med at forhindre børn i at spise mad som kan være giftig eller farlig. Når man genkender en smag, er det ikke nødvendigt at være bange eller skeptisk. Dette skyldes, at genkendelsen betyder, at man tidligere har erfaret, at den mad man spiser har givet energi uden at være farlig. Forskere mener derfor at børn, når de mener, at de genkender mad, forventer at kunne lide maden bedre, end når de mener, at de ikke genkender maden (Food og Life 2013a & Rasmussen et al. 2012).



### Neofobi kan overkommes

Børn er som udgangspunkt åbne overfor nye smage og tager ved lære af morens madvaner indtil de når 1½-2 årsalderen. Derefter begynder de selv at kunne finde mad og neofobi opstår samtidig. For at reducere neofobi er det derfor vigtigt, at børn oplever mange smagsoplevelser inden de når toårsalderen. Sker dette ikke, og et barn bliver meget neofobisk, kan neofobien dog overkommes ved at smage nye og ukendt mad gentagne gange (Rasmussen et al. 2012).

### Masseeksperimentet: Børn og smag

I 2012 gennemførte man i forhold til neofobi et masseeksperiment med 19.382 deltagende skoleelever. Man undersøgte børns forventning til, hvor godt de kunne lide en række ingredienser enkeltvis, og når ingredienserne var blandet sammen. Forsøget viste, at der var forskel på, hvor godt børnene forventede at kunne lide de forskellige ingredienser, og hvor godt de rent faktisk kunne lide dem. Dette viser, at genkendelse og forventning havde betydning for børnenes oplevelse af maden. Børnene brød sig desuden mindre om ingredienser de faktisk godt kunne lide, når disse blev blandet sammen med andre ingredienser, som de ikke brød sig om (Rasmussen et al. 2012).

## Forskel på drenge og piger

Drengene viste sig i eksperimentet at være mindre neofobiske end pigerne. Elever fra udskolingen var desuden mest skeptiske overfor ukendt mad både med hensyn til deres forventning til, hvor godt de kunne lide maden, og hvor godt de rent faktisk kunne lide den. Dette er faktisk stik imod en gængs teori om, at man bliver mindre neofobisk overfor ny mad med alderen (Rasmussen et al. 2012).

### Vidste du at...

*På en af verdens bedste restauranter, Noma, provokerer man tendensen til skepsis overfor ny mad ved at præsentere maden, så den ser uspiselig eller ukendt ud, men trods alt er spiselig og måske velkendt. Et eksempel herpå er en ret bestående af radiser i jord, hvor jorden faktisk er spiselig og lavet af velkendte ingredienser som mel, nødder, smør og salt, men også en - måske - ukendt ingrediens; malt. Det er altså i nogle tilfælde ikke muligt at afgøre, om mad er velkendt eller ej, før vi smager på den. Er man meget neofobisk og undlader at smage på ny og ukendt mad, opdager man måske ikke, at man faktisk godt kan lide og måske endda nyder maden.*

### **Opgaver til artikel 3: Neofobi og kræsenhed**

- **3.1** Lav en liste over hvilken slags mad der kan give anledning til skepsis
- **3.2** Tal to og to om, hvorvidt I selv har oplevet at være skeptiske overfor mad og derefter har lært at kunne lide den.
- **3.3** Hvad kunne afholde dig/jer fra at spise en bestemt madvare (eventuelt på grund af konsistens, farve, lugt, smag eller lign.)?
- **3.4** Kan det være oplagt at smage på og lære at kunne lide ukendt mad? Hvorfor?
- **3.5** Hvornår har du sidst smagt på mad du ikke kendte i forvejen?